



元気に暮らすために

くじらん 健康通信

第12号

令和4年7月発行

発行元

市立室蘭総合病院
広報委員会

眠りかた

～良い睡眠をとるためのポイント～

神経内科医師 大塚 千久美

◆ 人が睡眠をとる目的は？

起きて活動しているとき「**疲れ**」がたまった「**脳**」と「**体**」を休めて回復させるためです。

しかし、

- ☑ スッキリ目覚めることができない
- ☑ 寝たのに疲れがとれていない
- ☑ 日中眠くなる
- ☑ 頭がすっきりしない

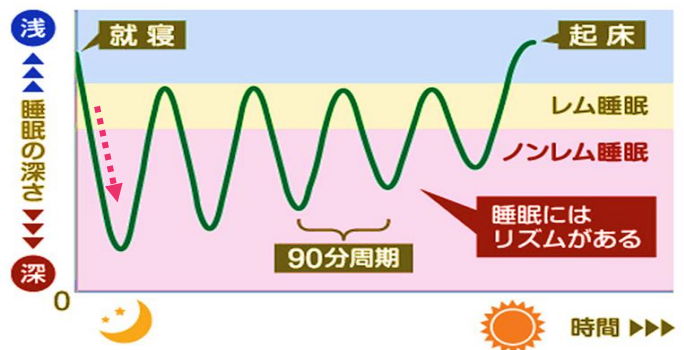


という方は…

「良い睡眠」 がとれていないかもしれません

◆ 睡眠の深さについて ～ レム睡眠 と ノンレム睡眠 ～

人は眠っているあいだに、レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返します。
レム睡眠は浅い眠り、
ノンレム睡眠は深い眠りです。



眠りに入る時にノンレム睡眠ができれば、脳が休まり良い睡眠ができる！

	レム睡眠	ノンレム睡眠
眠り	浅い	深い
脳	活動している	休息している
筋肉	弛緩している	軽い緊張状態
自律神経	交感神経も活動している (やや緊張状態)	副交感神経優位 (リラックス状態)

◆ 良い睡眠をとるポイント ～ 睡眠は時間だけでなく質も重要 ～

生活リズム～就寝・起床時間は一定に

睡眠と覚醒は体内時計で調整されており、朝起きて太陽の光を浴びることでリセットされます。起床から14時間ほど経つと眠気が生じると言われているため、決まった時間に起きることで、眠くなる時間も決まってきます。

入浴は寝る直前は避け、ぬるめのお湯にゆっくりと

眠くなるためには、深部体温が一度上がり、その後下がる必要があります。入浴は、入眠の1時間以上前にぬるめのお風呂にゆっくり入り、心と体をリラックスさせましょう。

適度な運動でほどよい疲労を

運動は午前よりも午後に、軽く汗ばむ程度に行うのが良いとされています。ほどよい肉体的疲労は心地良い眠りを生み出します。

ストレスの発散し自律神経を整える

自律神経には脳を興奮させる交感神経と、反対に落ち着かせる副交感神経があります。ぐっすり眠るためには、夜に副交感神経を優位にすることが重要になります。

「良い睡眠」をとって、毎日、元気に暮らしましょう！

コロナで体力落ちてませんか？ 交流広げ運動をしよう！

理学療法士 八田 早智子

今月の運動の動画が、こちらから見られます



コロナによる自粛



自粛前

245分

自粛中

180分

自粛明け

他者と交流があると活動時間は**改善**します

独居・他者と交流少ない活動時間が短いまま…

1週間の活動時間
30%減少!!

加齢による影響



+

体重減少↓
筋力低下↓

歩行速度低下↓
バランス低下↓

体の衰えが早まり転倒しやすくなる!!

対策!!

- ①自分で運動を行う
- ②他者との交流を広げる

チェック!!

Q 30秒間で椅子から何回立てますか？

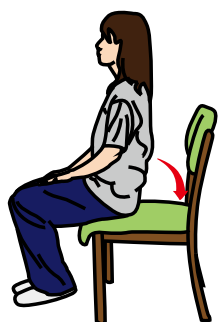
A 15回以下の方は…

足の力が弱まり**転倒リスク**が高い状態です!!

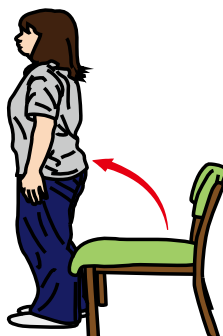


①自分でやってみましょう！！

●立ち上がり

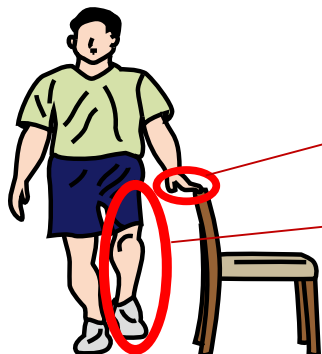


立つ
4秒数えながら
座る



15回×2set

●片脚立ち



手は軽く添える

膝を外側に向ける様に上げる

右脚10秒、左脚10秒を交互に10～15回

膝の痛みが強い方は
行わないで下さい。

②流行アプリを使って運動を続けてみましょう！

- 「Web版集いのひろば」筑波大学介護予防研究室
- 「地域がいきいき 集まろう! 通いの場」厚生労働省
- 「オンライン通いの場」(無料アプリ)
国立研究開発法人国立長寿医療研究センター



- 自分で散歩コースの決定
- 自分に合った運動・活動の提供

オススメ!!

市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



公式ツイッター

http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP



お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



市立室蘭総合病院
Murooran City General Hospital

知りたいテーマ・運動などございましたら、ご意見をください